

# **TRIATHLON ATHLETIQUE DES CLASSES DE 3ème** **MARDI 14 MAI 2024**

**TRIPLE BOND - 1000 METRES - Lancer de JAVELOT**

**PRINCIPE N° 1 : LA PRESENCE de TOUS les élèves est OBLIGATOIRE**

La participation aux épreuves **peut faire l'objet d'une individualisation.**

Un **CERTIFICAT MEDICAL D'INAPTITUDE TOTALE** (incapacité à pratiquer les 3 activités) ou **PARTIELLE** (incapacité à pratiquer 1 ou 2 activités) **est indispensable** pour justifier d'un aménagement des épreuves.

Merci d'utiliser **la page 59 du carnet de correspondance** (billet à remplir + certificat médical).

***NB : Un ELEVE DISPENSE TOTALEMENT DOIT ETRE PRESENT et participera au bon déroulement de l'évènement.***

**PRINCIPE N° 2 : La PARTICIPATION des élèves est NOTEE**

**1 NOTE sur 20** est attribuée pour chaque activité athlétique, selon **des barèmes de performance** différenciés entre filles et garçons.

Une **4ème note** permettra d'évaluer l'**INVESTISSEMENT** et le **DEPASSEMENT DE SOI** de chacun des participants.

***Sur cette note, tous les participants peuvent donc obtenir 20/20.***

**La Moyenne de ces 4 notes** entrera dans l'évaluation du 3ème trimestre et donc du

Brevet des collèges.

***NB : Sur cette épreuve obligatoire du Triathlon, la NOTE 00 sera attribuée à un élève absent ou présent mais non pratiquant SANS justification médicale.***

Cette après-midi se veut être un moment fort de partage, de convivialité et de dépassement de soi.

Un goûter conclura la demi-journée et précédera une remise de récompenses.

** Pour tout savoir sur l'évènement, vous pouvez visionner le CLIP du TRIATHLON 2022 - il suffit de cliquer**

ACTIVITES	RÈGLEMENT	DÉROULEMENT	NOTE
TRIPLE BOND	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauteur : à l'annonce de son prénom et avant chaque essai, annoncer la couleur de la PLANCHE utilisée.</li> <li>Si l'essai est MORDU, le saut est mesuré à partir de la planche suivante (-1m).</li> <li>Saut non validé : si 4 bonds 3 sur le goudron + 1 dans le sable.</li> <li>Le meilleur des 3 sauts est retenu.</li> </ul>	3 essais non consécutifs : tout le monde passe une 1ère fois, puis une seconde fois, puis pour un dernier essai.	Sur 20 pts
1000 Mètres	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coureur. Départ depuis la barrière et réalisation de deux tours et demi avec arrivée côté gymnase.</li> </ul>	Une course en petit groupe réduit autour du stade	Sur 20 pts
JAVELOT	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanceur. Après une course d'élan réduite ou pas, lancer dans l'aire de réception. Le javelot doit piquer par la pointe ou se planter.</li> <li>Si l'essai est MORDU, alors 0 !</li> <li>TOLÉRANCE pour le javelot qui tombe à PLAT.</li> <li>Le meilleur essai est retenu</li> </ul>	3 essais consécutifs dans l'ordre alphabétique.  Je lance mes 3 javelots les uns après les autres.	Sur 20 pts
INVESTISSEMENT DÉPASSEMENT DESOI <i>Tableau ci-dessous</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ceux ayant participé avec sérieux et ayant donné le maximum <i>tout au long de l'évènement.</i></li> </ul>	A+ : 20 A : 16 C : 10 D : 4	Sur 20 pts
NOTE FINALE	4 NOTES/20 ⇒ SOMME DIVISÉE PAR 4 ET ARRONDIE AU ½ POINT SUPÉRIEUR		

 [POUR TOUT SAVOIR SUR le BARÈME - il suffit de cliquer](#)

TOURISTE - D	AMATEUR - C	ACTEUR - A	ARTISTE - A+
04	10	16	20
INACTIF SPECTATEUR NE FAIT RIEN ou PAS GRAND CHOSE - REFUSE ET PERTURBE LE DÉROULEMENT	TRAVAIL SEMI-ACTIF FAIT SI ON INSISTE - HÉSITANT - MAIS NE PERTURBE PAS	TRAVAIL ACTIF - ÉLÈVE VOLONTAIRE - TRÈS APPLIQUÉ	TRÈS ACTIF - MOTEUR - DYNAMIQUE ESPRIT DE DÉPASSEMENT

 [POUR TOUT SAVOIR SUR LES RECORDS du collège - il suffit de cliquer](#)